

نشاط اجتماعي در سايه رمضان

سرزندگي، زنده‌دلي، خوشدلي، خوشي، شادمانی، خرمی، سرور، شادی، طرب، خرسندی؛ واژه‌ها هجوم می‌آورند وقتی حرف از نشاط مردم پیش می‌آید، نشاط درخانه، درمحل کار، درمحل تحصیل یا همین‌طور که درخیابان قدم می‌زنیم، در فضای عمومی شهر. جای نشاط اما میان مردم ما خالی است، دست‌کم میان اکثریتشان، مردمی غرق درخود حتی دراین ماه جاری، ماه مهمانی خدا که فلسفه‌اش شاد بودن و رضایت از زندگی است.

جام جم از ضرورت توجه به یک نیاز عمومی گزارش می‌دهد نشاط اجتماعي در سايه رمضان

سرزندگي، زنده‌دلي، خوشدلي، خوشي، شادمانی، خرمی، سرور، شادی، طرب، خرسندی؛ واژه‌ها هجوم می‌آورند وقتی حرف از نشاط مردم پیش می‌آید، نشاط درخانه، درمحل کار، درمحل تحصیل یا همین‌طور که درخیابان قدم می‌زنیم، در فضای عمومی شهر. جای نشاط اما میان مردم ما خالی است، دست‌کم میان اکثریتشان، مردمی غرق درخود حتی دراین ماه جاری، ماه مهمانی خدا که فلسفه‌اش شاد بودن و رضایت از زندگی است.

اینجاست که نشاط اجتماعي مهم می‌شود، این که بتوانیم دری به سوی مردم بازکنیم تا تک‌تک‌شان از ته دل احساس کنند در فضای عمومی کشور به خواسته‌ها، نیازها و آرزوهایشان توجه می‌شود. نشاط اجتماعي یک نیاز لوکس نیست، بشر، بی‌نشاط بمبی از انرژی‌های منفی است و اگر شاد باشد، بمبی از انرژی مثبت و انگیزه.

چرا نشاط مختل می‌شود؟

وقتی نشاط مختل می‌شود پای عوامل زیادی وسط می‌آید؛ پای گرانی، تورم، رکود، بیکاری که همگی ذهن مردم را درگیر می‌کند و از آنها انرژی می‌گیرد. بی‌دلیل نیست در برهه‌ای که محققان ایرانی 2000 فرد 15 تا 65 ساله ساکن استان تهران را برای پی بردن به عوامل موثر برنشاط اجتماعي مورد پرسش قرار دادند و سال 88 نتایج این تحقیق را در مجله پژوهشی علوم‌انسانی دانشگاه اصفهان منتشرکردند، مشخص شد که در ازای 54 درصدی که میزان نشاط خود را در حد مناسب ارزیابی کرده‌اند 18 درصد شادی و نشاط اندکی را درخود احساس می‌کنند.

این را که این 18 درصد چرا و چگونه به این حس مبتلا شده‌اند، می‌شود در یک نگاه کلی مثل همه زمان‌هایی که دلایل شادی و غمناکی ملت‌ها را تحلیل می‌کنیم، بررسی کرد و آن را ربط داد به فراز و فرودهای تاریخی، آب و هوا یا رضایت از شرایط اجتماعي و ... با دکتر بهروز بیرشک، روان‌شناس نیز که گفت‌وگو کردیم او به عوامل اجتماعي و محیطی در مختل شدن نشاط اجتماعي اشاره کرد و گفت وقتی هوای شهرها آلوده است یا وقتی ترافیک کلافه‌کننده، بدیهی است که شادی دراجتماع کمرنگ می‌شود و درگیری، خشم و پرخاش جای آن را می‌گیرد.

در واقع بحث برسر امید به آینده، داشتن انگیزه و ترسیم افق‌های روشن است، آنچه باعث می‌شود به گفته این روان‌شناس میل به ادامه حیات، فعالیت، مثبت‌اندیشی و تلاش در فضای عمومی جامعه تقویت شود. البته دکترموسی خدمتگزار، جامعه‌شناس هم به جام‌جم می‌گوید: این ایده‌آل‌ها براحتي به دست نمی‌آید آن هم در شرایط توسعه نیافتگی که دغدغه‌های معیشت وجود دارد و نیازهای اولیه بسیاری ازخانواده‌ها تامین نیست.

خدمتگزار می‌گوید قبح شادی باید شکسته شود و شادی و نشاط باید به عنوان یکی ازعوامل پویایی جامعه و افزایش بازدهی و کارآمدی معرفی شود.

نشاط اجتماعي دست یافتنی است

اگر هنوز به پژوهشگران بلغارستانی و هنگ‌کنگی باشد که در فاصله سال‌های 2000 تا 2014 میلادی در پژوهشی مشترک دریافتند که شاد بودن شهروندان کشورهای مختلف زمینه وراثتي دارد و درخانه ژنی ملت‌های شاد، ژن‌های ایجاد لذت و کاهش غم و رنج موجود است، ایجاد و تقویت نشاط اجتماعي را باید غیرممکن دانست چون همه چیز به ژن‌ها برمی‌گردد.

البته دکتر بیرشک، روان‌شناس تاثیر ژن‌ها را درایجاد نشاط رد نمی‌کند و درعوض نشاطی را که ازدرون بجوشد درسلامت افراد موثرتر می‌داند؛ ولی این سبب نمی‌شود که اونقش عوامل بیرونی در ایجاد شادی و شور را نادیده بگیرد. او می‌گوید وقتی شرایط محیطی برای شاد و امیدوار زیستن مهیا باشد، خلق و خوی افراد نیز تحت تاثیرقرار می‌گیرد، فضایی که با تشویق جامعه

به ورزش، گوش سپردن به موسیقی‌های مناسب و سالم و تماشای مناظر زیبا شانس ظهور می‌یابد.

رسیدن به این نقطه قطعا دست یافتنی است، طبق تحلیل دکتر خدمتگزار این از مسیر گنجاندن تفریحات سالم و برنامه‌ریزی برای سپری کردن اوقات فراغت حاصل می‌شود، این که مردم برای تعطیلات آخر هفته خود برنامه داشته باشند و تفریح را جزو نیازهای اصلی و لازمه سلامت جسم و روان خود بدانند. اما حتما مردم با شنیدن این حرف‌ها به پول فکر می‌کنند، به این که تفریح کردن و شاد زیستن الزاما با درآمد بالا و صرف هزینه‌های زیاد وابسته است در حالی که این باور درستی نیست.

در پژوهشی که وزارت کشور درباره راهکارهای افزایش نشاط اجتماعی انجام داده، بوضوح می‌خوانیم که شاد و مسرور بودن یا داشتن حس خوشبختی ربطی به دارایی افراد ندارد، بلکه آنچه نشاط را ایجاد و تقویت می‌کند چیزهایی نیست بجز داشتن فعالیت اجتماعی، تجربه کردن کارهای جدید، آموختن یک مهارت تازه، یادگیری یک هنر جدید، عضویت در انجمن‌های خیریه، حضور در باشگاه‌های ورزشی یا شرکت در هیات‌های مذهبی.

این گزارش تاکید می‌کند که انجام فرایض دینی و توکل به خدا در انجام کارها نیز به شاد بودن منجر می‌شود، اموری که تجربه نیز نشان داده ثمربخش هستند.

برای نمونه در همین ماه عزیز، آنها که توفیق روزه‌داری نصیب‌شان می‌شود، احساس شادی و رضایت بیشتری از خود و زندگی‌شان دارند و برکت ماه صیام را در لحظه لحظه زندگی احساس می‌کنند.

پس باید این حرف‌ها را با مردم درمیان گذاشت و راه‌های صحیح گذران اوقات فراغت را به آنها آموخت و به آنها یاد داد که فقط پول خرج کردن ضامن شادی نیست، چه بسا مردم شاد دنیا، مثلا ملت‌های آمریکای جنوبی که همیشه در صدر فهرست شادترین مردم دنیا قرار دارند لزوما بی دغدغه معیشت نیستند.

این نکته وظیفه سنگینی را بر دوش برنامه‌ریزان کشور و متولیان غنی‌سازی اوقات فراغت مردم می‌گذارد، کسانی که باید معادلات فعلی ذهن جامعه درباره شادی و نشاط را پاک کنند و به جای آن راه‌های رسیدن به نشاط را آموزش دهند، به مردمی که اگر بتوانند درک درستی از سعادت و خوشبختی پیدا کنند قطعا شاد نیز خواهند زیست.

مریم خباز

جامعه